

低糖質わらび餅

所要時間 15分



材料

(3人分)

<材料>

サイリウム	10g
ラカント	大さじ3
水	300ml

<トッピング>

きな粉+ラカント or 抹茶+ラカント

作り方

1. 鍋にサイリウムとラカントを入れ、さっと混ぜる
2. 水を加えて、焦がさないように混ぜながら中火にかけ、とろみを出す
3. タッパーに生地を流し込み、ラップを被せ冷蔵庫で冷やす
4. 固まったらタッパーから取り出し、食べやすい大きさにカットする
5. お好みできな粉や抹茶をラカントと1:1の割合で混ぜ、まぶす

詳細

アレルギー (28品目中) 大豆

糖質量・カロリー <きな粉の場合>糖質：0.73g カロリー：32.2kcal (1人分)
<抹茶の場合>糖質：0.02g カロリー：4.9kcal (1人分)

保存 冷蔵：2～3日目安

参考 NICHIGA公式サイト